Scaricare La dieta della longevità Libri Gratis (PDF ePub Mp3) - Valter D. Longo

LA PIÙ GRANDE SCOPERTA SCIENTIFICA NEL CAMPO DELL'ALIMENTAZIONE
DALLA MASSIMA AUTORITÀ MONDIALE, IL NUOVO FENOMENO EDITORIALE CHE CONIUGA DIETA E SALUTE

In questo libro rivoluzionario Valter Longo condensa tutte le sue scoperte scientifiche e ci spiega come ridurre il grasso addominale, rigenerare e ringiovanire il nostro corpo abbattendo in modo significativo il rischio di cancro, malattie cardiovascolari, diabete e malattie neurodegenerative come l'Alzheimer, istruendoci infine sugli effetti benefici di una periodica dieta di restrizione calorica. La Dieta Longo ci cura con il cibo, rivoluzionando il nostro rapporto con esso.
Semplice da adottare ogni giorno per chi già apprezza la tradizione mediterranea, la dieta del prof. Longo si affianca a una pratica antica e comune in tutte le culture e dimenticata dalla nostra società dell'abbondanza: la dieta......

Title	:	La dieta della longevità
Author	:	Valter D. Longo
Categoria	:	Salute e benessere
Pubblicato	:	15/09/2016
Editore	:	VALLARDI
Pagine	:	304
Lingua	:	Italiano
File Size	:	3.67MB